

## NUOVO MENU'

L'ATS DI Bergamo ha proposto nuovi schemi dietetici alla luce delle indicazioni nutrizionali dell'Organizzazione Mondiale della sanità e del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro.

Il mondo scientifico è concorde nel ritenere che l'alimentazione dei paesi occidentali sia troppo ricca in proteine e grassi animali, zuccheri semplici e in calorie.

L'evidenza scientifica spinge sempre più verso la riduzione delle carni rosse e un consumo maggiore di alimenti protettivi quali legumi, cereali integrali verdura e frutta secondo frequenze comunque suggerite.

Pur sapendo che tali alimenti sono poco graditi ai bambini, l'ATS ha ritenuto doveroso inserirli negli schemi dietetici.

In sintesi ecco cosa cambia rispetto ai vecchi menù:

- ✓ Riduzione della frequenza settimanale di carne
- ✓ Eliminazione totale dei salumi
- ✓ Riequilibrio delle proposte di pesce, uova, legumi e formaggi

Quindi settimanalmente si avrà:

- ✓ 1 giorno dedicato all'uovo,
- ✓ 1 giorno dedicato ai latticini,
- ✓ 1 giorno dedicato alla carne,
- ✓ 1 giorno dedicato ai legumi,
- ✓ 1 giorno dedicato al pesce.

Si precisa che queste indicazioni devono essere seguite anche per le diete speciali e quindi

- ✓ per le diete prive di pesce: sostituzione con i legumi
- ✓ per le diete prive di legumi: sostituzione con il pesce
- ✓ per le diete prive di uova: sostituzione con i legumi
- ✓ per le diete prive di latte: sostituzione con pesce

Valutando tutti gli schemi dietetici forniti dall'ATS (tramite le linee guida per l'elaborazione dei menù per la ristorazione scolastica) SerCar ha cercato di stilare un menù più vicino possibile ai gusti dei bambini, scorporando, quando previsto, i piatti unici in modo di avere la possibilità di presentare sempre un primo, un secondo piatto.

Si ricorda che la corretta alimentazione nei primi anni di vita è considerata fondamentale per la salute e il benessere non solo nell'età infantile, ma anche nelle epoche successive della vita.

Per maggiori informazioni potete visitare il sito dell'ATS di Bergamo nella sezione dedicata alla Ristorazione Scolastica:

[www.ats.bergamo.it](http://www.ats.bergamo.it)